

Как заботиться о здоровье

не тратя много времени, сил и денег?

fleur.dee.lys

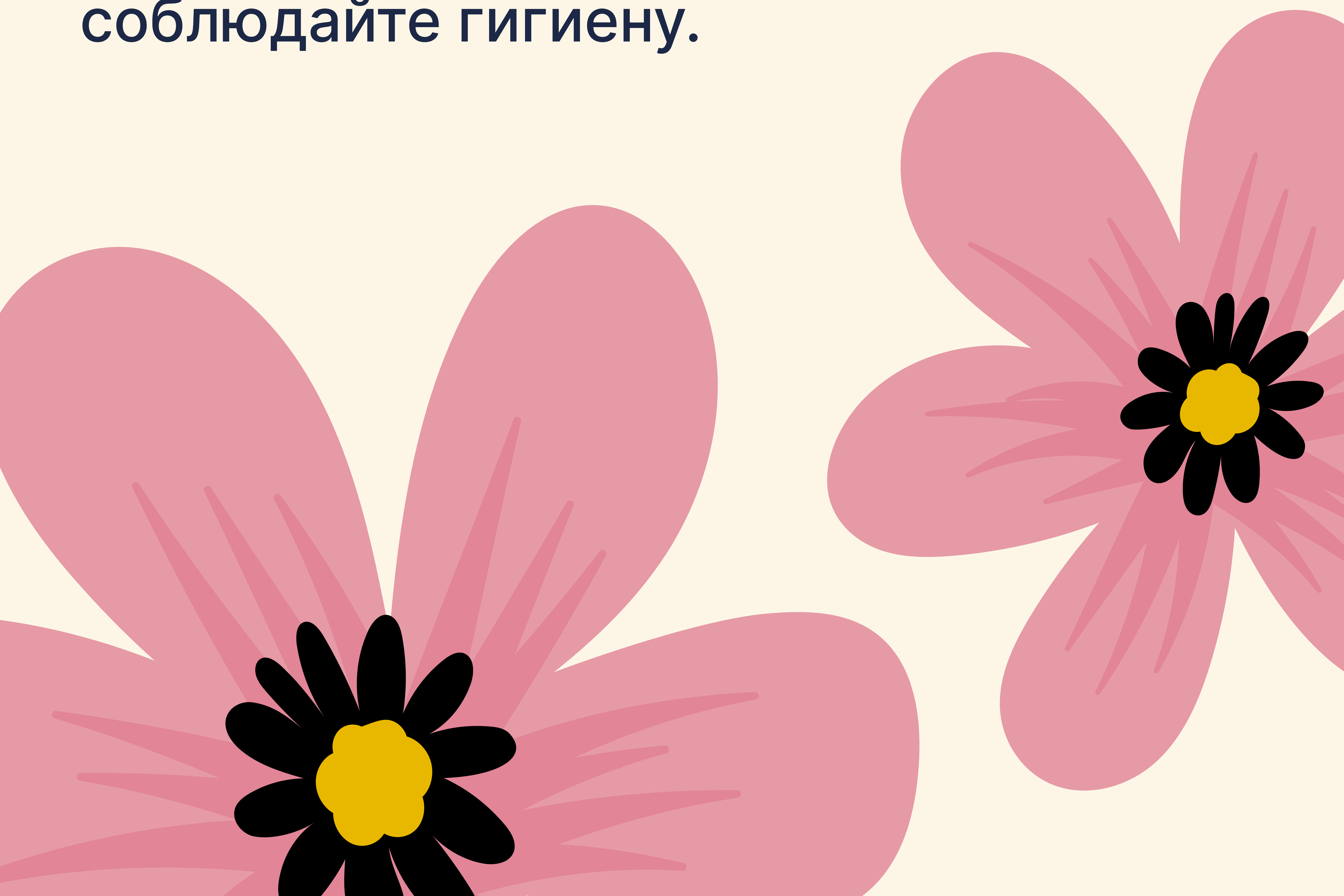


1. Обращайте внимание на здоровье полости рта.

Минимум, что можно сделать - пользоваться пастой без вредных добавок, отказаться от ополаскивателей и использовать скребок для языка.

Почему это важно?
Здоровье ЖКТ начинается со здоровья полости рта, ведь именно сюда первой попадает еда. Всё, что находится в полости рта, далее переносится в нижние отделы ЖКТ.

P.S.: Я не упоминаю лечение зубов, так как это требует финансов. В идеале, этим стоит заняться, но если пока нет возможности, то хотя бы правильно соблюдайте гигиену.



2. Пейте горячую воду по утрам.

Почему это важно?
Большой стакан горячей воды за 10–20 минут до завтрака помогает разбудить ЖКТ, стимулирует работу желчного пузыря и способствует выведению из кишечника того, что накопилось ночью.

Вода не должна быть обжигающе горячей, а комфортной для питья. Можно начать с тёплой воды и постепенно повышать температуру. Пить её стоит спокойно, небольшими глотками. Когда это войдёт в привычку, вы уже не захотите завтракать без горячей воды.

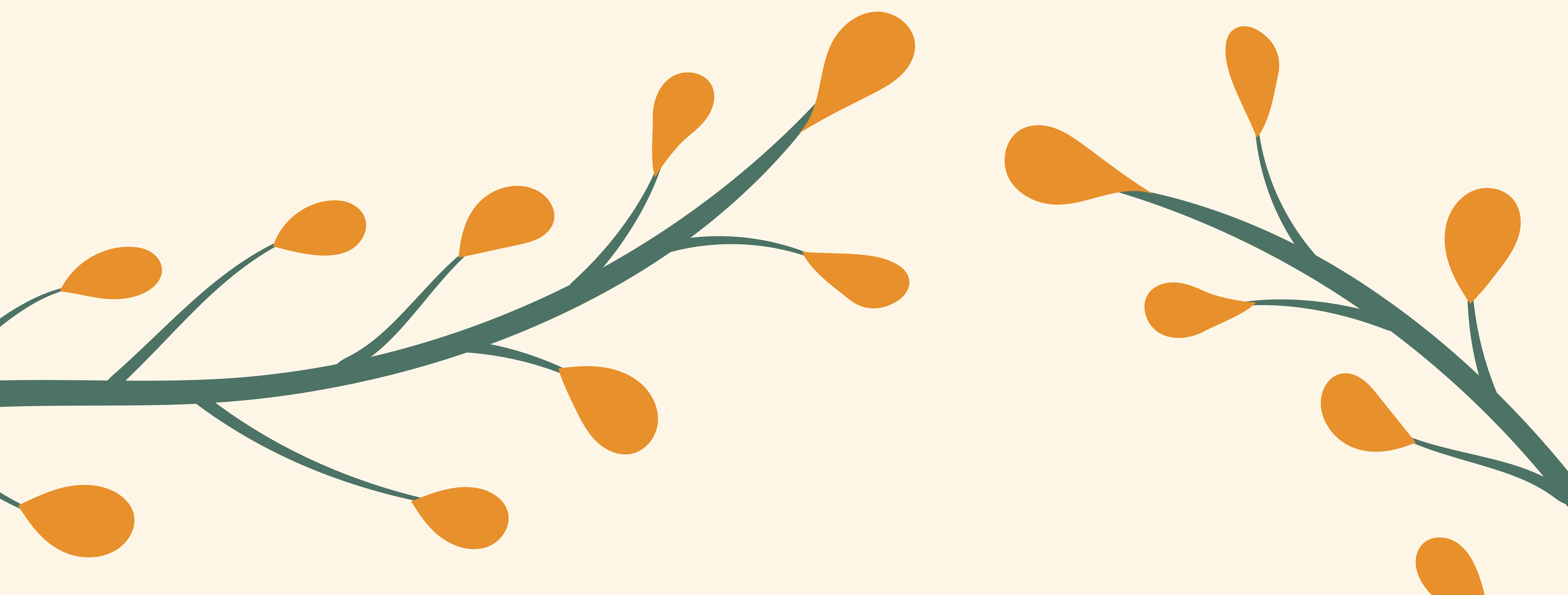


3. Делайте лимфодренажную зарядку по утрам, хотя бы 5 минут.

Почему это важно?
Организм ежедневно производит «мусор» - продукты жизнедеятельности клеток, токсины, вирусы и бактерии. Этот «мусор» выводится лимфатической системой через прозрачную жидкость, которая омывает каждую клетку. Её правильный отток зависит от движения. Ночью мы почти не двигаемся, поэтому утром этот процесс нужно активировать. Тем, у кого бывают отёки, это особенно важно.

Конечно, в идеале нужно больше двигаться в течение дня, но даже 5 минут лимфодренажных упражнений утром лучше, чем ничего.

P.S.: На YouTube много коротких зарядок.



4. Пейте достаточно воды в течение дня.

Почему это важно?
Наш организм в значительной степени состоит из воды. Она необходима даже для работы клеток, не говоря уже об органах, которые из них состоят.
Норма воды в день - в среднем 30 мл на килограмм массы тела.

Самый простой способ - держать воду в поле зрения. Например, поставить стеклянную бутылку на рабочий стол.



5. Ешьте десерты только после основного приёма пищи.

Да, от сахара нужно отказаться. Но если сделать это сложно, хотя бы следуйте этому правилу.

Почему это важно?
Сладости резко повышают уровень сахара в крови, если есть их на голодный желудок. После еды процесс протекает плавнее. К тому же после сытного приёма пищи вы съедите меньше сладкого, чем до еды.

